セントラルフィットネスクラブ八戸 - 2025年10月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)は休館日です。

都合により、プログラム、インストラクターが変更になる場合があります。

また、掲載されていない施設のスケジュールにつきましては直接クラブまでお問合せ下さい。

[スクール]:スクール制(別途入会手続き、会費が必要です) [セッション]:別途参加費が必要です [定員]:定員制です [予約]:予約が必要です [整理券]:整理券が必要です

<プール > ープールー

< J-	−ル > −プール− 月	_ 火	水	木	金	±	В	曜日
08:00	,,		л.	7.	<u></u>	00.00(100/\)+ブフノこ	00.00(100.()	08:00
						108:00(120分) キッススイミ ングスクール(選手育成) ・中野[スクール]	リキッススイー ミングスク ール(選手	
08:30							育成)・中野 [スクール]	08:30
09:00		 					09:00(60分)キッ	09:00
00.00							09:00(60分)キッ ズスイミングス クール(幼児)・ 中野[スクール]	00.00
09:30								09:30
	09:45(60分)幼稚園水泳 指導・榊[スクール]	09:45(60 分) 幼 稚園水泳指導・ 田村[スクール] ・		09:45(60 分) 幼 稚園水泳指導・ 榊[スクール] 10:00(15分)アクアウォー	09:45(60分)幼稚園水泳 指導・瀬川[スクール]			
10:00		l	 	10:00(15分)アクアウォーク&ジョグ・音沼	ł	10:00(60分)キッズスイミ ングスクール/幼児・児童 ・中野[スクール]	10:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)・中野[スクール]	10:00
10:30		10:30(15分)アクアウォー ク&ジョグ・瀬川	l					10:30
	10:45(60分)幼稚園水泳 指導・榊「スクール」	10:45(60分)幼稚園水泳 指導・榊[スクール]		10:45(60分)幼稚園水泳 指導・榊[スクール]	10:45(60分)幼稚園水泳 指導・瀬川[スクール]			
11:00							11:00(60分)キッズスイミ ングスクール(児童)・中 野[スクール]	11:00
11:30			 			 	また。	11:30
11.00	11:50(30分)アクアダンス・	11:50(30分)スイムトレー	l	11:50(30分)AQUA SPL				11.00
12:00	田村	ニング・菅沼		ASH·菅沼	12:00(45分)アクアビクス・ 藤田		12:00(90分)フィン&パド ルフリーコース・馬場	12:00
10.00	12:25(30分)上級水泳·佐藤			12:30(20分)水泳入門・榊		10.00(00()) = 5 = ±		1000
12:30		12:40(30分)スキンダイビ ング入門・田村	 	12:50(40分)スイムトレー		12:30(30分)アクアウォー ク&ジョグ・菅沼		12:30
13:00	13:00(30分)初級水泳・中			ニング・中野	13:00(30分)中級水泳·佐			13:00
	野				IP			
13:30	13:30(60分)幼稚園水泳 指導・中野[スクール]	13:30(60分)幼稚園水泳 指導・中野[スクール]		13:30(60分)幼稚園水泳 指導・榊[スクール]	13:30(60分)幼稚園水泳 指導・佐藤[スクール]		13:30(30分)初級水泳·中野	13:30
14:00			 			 	14:00(30分)*中級・上級	14:00
14.00							水泳・佐藤	14.00
14:30	14:30(60分)成人スイミン グスクール(初中級)・田			14:30(60分)成人スイミン グスクール(中上級)・佐 藤[スクール]	14:30(60分)成人スイミン グスクール(中級)・佐藤	14:30(60分)キッズスイミ ングスクール/幼児・児童		14:30
	グスクール(初中級)・田村[スクール]			藤[スクール]	[スクール]	ングスクール/幼児・児童 ・田村[スクール]		
15:00		ļ						15:00
15:30	15:30(60分)キッズスイミ	15:30(60分)キッズスイミ	15:30(60分)キッズスイミ	15:30(60分)キッズスイミ	15:30(60分)キッズスイミ	15:30(60分)キッズスイミ		15:30
	ンクスクール(幼児)・中 野[スクール]	ングスクール(幼児)・中野[スクール]	ングスクール(幼児)・榊 [スクール]	15:30(60分)キッズスイミ ングスクール(幼児)・中 野[スクール]	ングスクール(幼児)・浅 坂[スクール]	ングスクール(児童)・田 村[スクール]		
16:00								16:00
16:30	16:30(60分)キッズスイミ	16:30(60分)キッズスイミ	16:30(60分)キッズスイミ	16:30(60分)キッズスイミ	16:30(60分)キッズスイミ	16:30(60分)キッズスイミ		16:30
10.00	16:30(60分)キッズスイミ ングスクール(児童)・田 村[スクール]	16:30(60分)キッズスイミ ングスクール(児童)・田 村[スクール]	16:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)・田村[スクール]	16:30(60分)キッズスイミ ングスクール(児童)・中 野[スクール]	16:30(60分)キッズスイミ ングスクール(児童)・田 村[スクール]	16:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)・中 野[スクール]		10.00
17:00								17:00
17:30	17:30(60分)キッ 17:30(150分 ズスイミングス クール(児童)・)キッズスイ 田村にクール」	17:30(60分)キッ 17:30(150分 ズスイミングス クール(児童):)キッズスイ リ田村でクール:	17:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)・田村[スクール]	17:30(60分)キッ ズスイミングス クール(児童)・ 中野[スクール] ミングスア	17:30(60分)キッ ズスイミングス クール(児童)・ 田村(スクール) ミングススイ	l 		17:30
18:00	一ル(選手育成)竹林	育成)・瀬川		ール (選手 育成)・渡辺	一ル(選手育成)を藤	18:00(90分)フィン&パド		18:00
	[スクール]	[スクール]		[スクール]	[スクール]	ルフリーコース・玉川		
18:30							ļ	18:30
19:00		 	 	 	 		 	19:00
19.00		 		 	 			19.00
19:30	19:30(30分)アク アウォーク&ジ	<u> </u>		<u> </u>				19:30
	ョグ・神山	19:45(30分)アク アウォーク&ジ ョグ・小林			19:50(30分)AQ UA SPLASH ·田村			
20:00				20:00(30分)初級水泳·中 野				20:00
20:30	20:35(30分)*中級·上級		 	20:35(40分)スイムトレー	20:30(60分)成人スイミン	 		20:30
	水泳・菅沼	ルフリーコース・木立		ニング・渡辺	グスクール(初級)・田村 [スクール]			
21:00]						21:00
21-20			!			!		21-20
21:30		 		 			 	21:30
曜日	月	火	水	木	金	±	日	曜日
		•						